| | | |
|---|---|---|
| Gobierno de ANSERMA \| Salud y Desarrollo Social | **PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC**<br>**FORMATO DE ACTA DE INTERVENCIÓN PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD Y CUIDADOR/A**<br>**ESE HOSPITAL SAN VICENTE DE PAUL**<br>**VIGENCIA 2026** | HOSPITAL SAN VICENTE DE PAÚL ANSERMA - CALDAS |

| **DATOS DE LA PERSONA CON DISCAPACIDAD** | | |
|---|---|---|
| **NOMBRE COMPLETO DE LA PERSONA CON DISCAPACIDAD:**<br>Antonio de Jesús Ríos | | **FECHA DE INTERVENCIÓN:**<br>11-06-2026 |
| **DATOS DE LA PERSONA CUIDADORA** | | |
| **NOMBRE COMPLETO DEL CUIDADOR/A** | | |
| **PROFESIONAL QUE REALIZA LA INTERVENCIÓN** | | |
| **NOMBRE DEL PROFESIONAL** | **PROFESIÓN** | **TELÉFONO DE CONTACTO** |
| **Juliana Pérez Jaramillo** | **Fisioterapeuta** | **3212298273** |
| **TIPO DE INTERVENCIÓN REALIZADA** | | |
| **Primera visita: Aplicación de escalas** | | |
| **Segunda visita: plan de recomendaciones** | | **X** |
| **Tercera visita: seguimiento** | | |

# PLAN DE RECOMENDACIONES DIRIGIDO A LA PERSONA CON DISCAPACIDAD

## PROFESIONAL EN FISIOTERAPIA

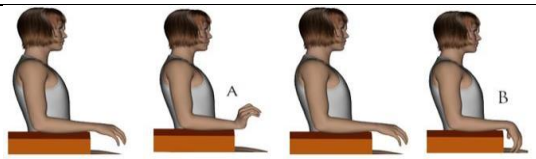
| | |
|---|---|
| TEMA O TEMAS A ABORDAR: | Se realiza entrega formal del plan de recomendaciones fisioterapéuticas al señor Antonio y a la auxiliar de enfermería Paula Andrea, con el propósito de garantizar la continuidad del proceso de atención y favorecer el mantenimiento de su capacidad funcional e independencia. Durante este espacio se lleva a cabo una explicación detallada sobre cada una de las recomendaciones incluidas en el plan, indicando la forma correcta de realizar los ejercicios terapéuticos, la frecuencia, el número de repeticiones, el tiempo de ejecución y las precauciones que deben tenerse en cuenta para garantizar una práctica segura y efectiva.<br><br>Asimismo, se brinda educación acerca de los beneficios que aporta el cumplimiento permanente del plan de recomendaciones, resaltando que la realización constante de los ejercicios contribuye al mantenimiento de la movilidad articular, la fuerza muscular, el equilibrio, la coordinación y la estabilidad postural, favoreciendo la conservación de la independencia para las actividades de la vida |

| | |
|---|---|
| | diaria y disminuyendo el riesgo de caídas y de deterioro funcional asociado al proceso de envejecimiento. De igual manera, se enfatiza que la práctica regular de actividad física mejora la capacidad cardiovascular, promueve una mayor resistencia al esfuerzo, favorece la circulación, contribuye al bienestar físico y emocional y ayuda a mantener una mejor calidad de vida.<br><br>Finalmente, Antonio y la auxiliar de enfermería manifiestan comprender las recomendaciones brindadas y asumen el compromiso de dar cumplimiento al plan establecido, con el fin de contribuir al mantenimiento de su funcionalidad, prevenir la pérdida de capacidades físicas, favorecer un envejecimiento activo y conservar el mayor grado posible de autonomía e independencia en el desarrollo de sus actividades cotidianas. |
| OBJETIVO DEL PLAN DE RECOMENDACIONES: | El plan de recomendaciones de fisioterapia para Antonio tiene como finalidad mantener y/o mejorar los rangos de movilidad articular y promover una adecuada potenciación muscular general mediante la realización de ejercicios terapéuticos orientados a conservar su funcionalidad física. Estas actividades buscan preservar la movilidad de las diferentes articulaciones del cuerpo, prevenir la rigidez articular y favorecer un adecuado desempeño en las actividades de la vida diaria. Asimismo, el fortalecimiento muscular general contribuye a mejorar la fuerza, resistencia, coordinación y estabilidad corporal, aspectos fundamentales para mantener la independencia y la seguridad durante la marcha y los desplazamientos. La práctica constante de los ejercicios recomendados ayuda a prevenir el deterioro funcional, disminuir el riesgo de caídas y fomentar una mayor participación en las actividades cotidianas, favoreciendo así una mejor calidad de vida, bienestar integral y autonomía en su entorno familiar y social. |

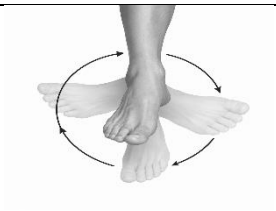
| | | |
|---|---|---|
| Gobierno de ANSERMA Salud y Desarrollo Social | **PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC**<br>**FORMATO DE ACTA DE INTERVENCIÓN PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD Y CUIDADOR/A**<br>**ESE HOSPITAL SAN VICENTE DE PAUL**<br>**VIGENCIA 2026** | HOSPITAL SAN VICENTE DE PAÚL ANSERMA - CALDAS |

Para la adecuada realización de los ejercicios incluidos en el plan terapéutico, se recomienda efectuarlos en un espacio seguro, ventilado y libre de obstáculos, utilizando ropa cómoda que permita libertad de movimiento y calzado deportivo adecuado cuando la actividad lo requiera. Es importante mantener una correcta hidratación antes, durante y después de la rutina, realizar los movimientos de forma lenta y controlada, respetando las repeticiones y series indicadas, y mantener una respiración adecuada sin contener el aire

## MOVIMIENTO ARTICULAR

| | |
|---|---|
| **MOVIMIENTO DE CABEZA** | |
| Siéntese en una silla baje lentamente el mentón hasta tocar el pecho. Continue llevando la cabeza y el cuello hacia atrás<br>Repita 10 veces |  |
| Gire la cabeza lentamente hacia el lado derecho, y luego hacia el lado izquierdo.<br>Repita 10 veces |  |
| **MOVIEMIENTO DE MANOS** | |
| Siéntese en una silla con los antebrazos apoyados, suba y baje la mano<br>Repita 10 veces |  |
| **CIRCULOS DE CADERA** | |
| Sentado en una silla con el pie derecho sin tocar el suelo, dibuje círculos sin tocar el suelo, girando hacia un lado, de forma lenta, repita hacia la otra dirección.<br>Repita 10 veces en cada pie |  |
| **EXTENSION DE RODILLA** | |
| Sentado en una silla, estire de manera alterna una y otra rodilla, llevando la punta del pie hacia arriba.<br>Repita 10 veces en cada pierna. |  |

| | | |
|---|---|---|
| Gobierno de ANSERMA Salud y Desarrollo Social | **PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC**<br>**FORMATO DE ACTA DE INTERVENCIÓN PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD Y CUIDADOR/A**<br>**ESE HOSPITAL SAN VICENTE DE PAUL**<br>**VIGENCIA 2026** | HOSPITAL SAN VICENTE DE PAÚL ANSERMA - CALDAS |

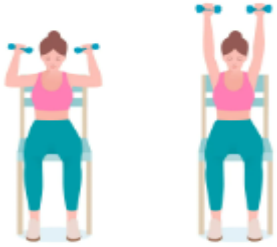
| **CIRCULOS DE LOS PIES** | |
|---|---|
| De pie (puede tener una silla o mesa cerca para afirmarse o ayuda de cuidador/a)<br>Dibuje con su cadera un circulo hacia la derecha, después hacia la izquierda<br>Repita 10 veces en cada dirección |  |

## EQUILIBRIO

| **EQUILIBRIO CON OJOS ABIERTOS** | |
|---|---|
| De pie apoyado en una silla y en compañía del cuidador, levante un pie y mantenga el equilibrio por 10 segundos.<br>Repetir 3 veces con cada pierna |  |
| **EQUILIBRIO CON OJOS CERRADOS** | |
| De pie apoyado en una silla y en compañía del cuidador, cierre los ojos, levante un pie y mantenga el equilibrio por 10 segundos.<br>Repetir 3 veces con cada pierna |  |
| **GIRO DEL TRONCO** | |
| Con los pies separados, a la misma distancia de la cadera, cruce los brazos frente a su pecho, gire su cuerpo hacia un lado y repita hacia el otro<br>Repetir 10 veces para cada lado |  |
| **COGIENDO ESTRELLITAS** | |
| Con los pies separados, a la misma distancia de la cadera, levante los brazos de forma alternada como si fuera a coger estrellas. traslade el peso del cuerpo en la | |

| | |
|---|---|
| dirección del movimiento<br>Repetir 10 veces para cada lado |  |

## FUERZA

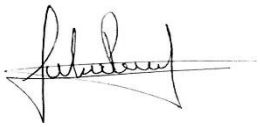
| | |
|---|---|
| **FUERZA DE BRAZOS** | |
| Tome una botella con agua o una libra de arroz, deje sus brazos al costado del cuerpo y doble los codos, y súbalos hasta donde sea capaz<br>Repita 15 veces |  |
| **ESTIRE LAS RODILLAS** | |
| Aprete una pelota o un cojín con sus rodillas mientras estira una o ambas rodillas<br>Repita 15 veces |  |
| **LEVANTE LA PIERNA HACIA ATRÁS** | |
| Apoye la silla contra la pared y afírmese de su respaldo, levanto una pierna hacia atrás, manteniendo la espalda recta y la vista al frente<br>Repita 15 veces |  |
| **LEVANTE LA PIERNA HACIA UN LADO** | |

| | | |
|---|---|---|
| Gobierno de ANSERMA Salud y Desarrollo Social | **PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC**<br>**FORMATO DE ACTA DE INTERVENCIÓN PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD Y CUIDADOR/A**<br>**ESE HOSPITAL SAN VICENTE DE PAUL**<br>**VIGENCIA 2026** | HOSPITAL SAN VICENTE DE PAÚL ANSERMA - CALDAS |

| | |
|---|---|
| Apoye una silla contra la pared y afírmese contra su respaldo. Levante una pierna hacia el lado<br>Repita 15 veces |  |



**PERSONA CON DISCAPACIDAD**



**JULIANA PEREZ JARAMILLO**
**FISIOTERAPEUTA**
**5-0700**



**JOAN VALENTINA OCAMPO**
**COORDINADORA PIC**